

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**BRUNO CÉSAR CECCHIN**

**BENEFÍCIOS DA MÚSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: REVISÃO  
CRÍTICA DA LITERATURA**



TCC apresentado como requisito parcial  
para a conclusão do Curso de  
Especialização em Fisiologia do  
Exercício, Setor de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA, PR  
2020**

**BRUNO CÉSAR CECCHIN**

**BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: REVISÃO  
CRÍTICA DA LITERATURA**

TCC apresentado como requisito parcial  
para a conclusão do Curso de  
Especialização em Fisiologia do  
Exercício, Setor de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Wagner de Campos

**CURITIBA, PR  
2020**

Este trabalho é dedicado para as pessoas  
que incentivaram e me deram apoio: Minha  
Esposa e minha Mãe

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus.

Agradeço a minha esposa, Louise, que sempre me incentivou, apoiou e acreditou na minha profissão e no profissional que sou.

Agradeço a minha mãe, pelo amor, por me tornar a pessoa que sou hoje, e me dar o suporte necessário na minha vida toda.

Agradeço aos meus sogros, por serem como pais para mim.

Agradeço a aos meus amigos, Carlos Henrique, Claudia, Alexandre, pela credibilidade e por sempre me motivarem.

Agradeço aos professores, que com suas seus conhecimentos, contribuíram para ampliar os meus, e em especial ao professor Wagner de Campos, que me ajudou muito para a produção deste.

Agradeço a todos que, ajudaram para que eu pudesse concluir o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

## RESUMO

A pesquisa possui metodologia pautada na análise e revisão de literatura, artigos científicos, bem como em sites oficiais do governo pertinentes ao tema e tem como resultado a análise dos benefícios da musculação na terceira idade. A musculação que pode ser compreendida como um exercício contra resistência, desempenha um importante papel biológico e psicossocial na vida das pessoas acima dos 60 anos. Em vista do crescimento populacional da terceira idade no Brasil, em decorrência do aumento da expectativa de vida do brasileiro, é dever tanto da sociedade quanto do Poder Público velar pela geração da melhor idade e, principalmente, assegurar sua saúde, moral e dignidade. No passado, a atividade de musculação não obtinha o reconhecimento que possui nos dias de hoje. Atualmente, são notórios os benefícios promovidos pela prática da musculação pelos idosos. Dentre as vantagens biológicas elencam-se: o controle e a prevenção da diabetes, pressão alta, doenças coronárias, moléstias metabólicas, problemas posturais, além de auxiliar no tratamento de doenças musculares e ósseas. Ademais outras vantagens como: melhora de humor, reinserção na sociedade, independência, autonomia e o sentimento de o idoso sentir-se ativo são preponderantes para o uso da musculação na rotina das pessoas de terceira idade. A musculação é uma opção para um envelhecimento saudável, atuando como uma atividade preventiva e reparadora, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, tanto no aspecto biológico, quanto no aspecto psicossocial.

**Palavras-chave:** Terceira Idade; musculação; vantagens.

## ABSTRACT

The research has methodology based on the analysis and review of literature, scientific articles, as well as official government sites relevant to the subject and results in the analysis of the benefits of weight training in the elderly. Weight training, which can be understood as an exercise against resistance, plays an important biological and psychosocial role in the lives of people over 60. In view of the population growth of the third age in Brazil, as a result of the increase in the estimate of life of the Brazilian, it is the duty of both society and the Public Power to watch over the generation of the best age and, above all, to ensure their health, morale and dignity. In the past, the activity of weight training did not get the recognition it has today. Nowadays, the benefits promoted by the practice of weight training by the elderly are notorious. Among the biological advantages are the control and prevention of diabetes, high blood pressure, coronary diseases, metabolic diseases, postural problems, besides helping in the treatment of muscular and bone diseases. Besides other advantages such as: mood improvement, reintegration in society, independence, autonomy and the feeling of being active are preponderant for the use of weight training in the routine of elderly people. Weight training is an option for healthy ageing, acting as a preventive and reparative activity, contributing to a better quality of life, both in the biological and psychosocial aspects.

**Keywords:** Elderly; weight training; advantages.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
1.1 Objetivo (s) .....	9
<b>2. METODOLOGIA.....</b>	<b>10</b>
<b>3. DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>11</b>
<b>4. CONCLUSÕES.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento, conquanto seja natural da humanidade, é tormentoso, dolorido e inaceitável por muitas pessoas que chegam nesta fase da terceira idade.

As consequências biológicas deste processo, bem como as doenças crônicas não transmissíveis são fatos que se não prevenidos ou reprimidos podem acarretar outras graves patologias ou até mesmo na morte.

Há décadas, o Brasil vem registrando o crescimento da população idosa, em detrimento do aumento da estimativa de vida dos brasileiros. Com isso, a sociedade, as famílias e o Poder Público vêm buscando proteger essa geração, bem como garantir a dignidade física, moral e intelectual dos idosos.

A musculação surge como uma importante ferramenta para prevenção e controle de doenças intrínsecas ao processo de envelhecimento, destacando-se, ainda, na promoção de independência, vigor, socialização e bem-estar à terceira idade.

Destarte, se faz importante entender a realidade da terceira idade no país, o seu crescimento, demonstrar o que é a atividade da musculação e por fim, quais as reais vantagens na sua prática pelos idosos.

A presente pesquisa tem como sua metodologia a revisão da literatura, artigos e demais notícias vinculadas em sites oficiais do governo, respaldando os argumentos aqui defendidos.

Trata-se de relevante temática, a qual merece ser destacada, a fim de demonstrar os reais benefícios psicossociais e biológicos proporcionados pela prática da musculação aos que se encontram em processo de envelhecimento.



## 1.1 Objetivos

O objetivo da presente pesquisa é comprovar através de literaturas, artigos e demais publicações dos benefícios biológicos e psicossociais da musculação na terceira idade.

## **2 METODOLOGIA**

Para a produção deste artigo foi realizada uma revisão de literatura sistemática através de bibliografias, artigos da internet e e-books, baseado nas diretrizes do livro Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico, com o objetivo de demonstrar a importância e os benefícios da musculação, principalmente na terceira idade.

### 3 DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 Breve análise da evolução populacional da terceira idade no Brasil

Não é novidade que a população idosa vem aumentando no Brasil e no mundo. Contudo, quando se analisam os números indicados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, a realidade torna-se ainda mais impactante.

Segundo dados do Instituto, “a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017.” (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2018, online).

Ademais, segundo esta fonte, no ano de 2017 a expectativa de vida dos brasileiros era de 76 anos de idade. Já no ano de 2018, houve o aumento de 3 meses e 4 dias, atingindo os 76,3 anos de idade.

Os dados fornecidos pelo IBGE são das Tábuas Completas de Mortalidade. O Estudo, demonstra que desde 1940 “já são 30,8 anos a mais que se espera que a população viva.” (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2019, online).

No ano de 2003, o Brasil, reconhecendo esse aumento e buscando maior zelo à classe dos idosos, sancionou a Lei nº 10.471/2003, o famoso Estatuto do Idoso, trazendo dentre suas normas, direitos e garantias fundamentais às pessoas idosas.

Vale destacar, que segundo este Estatuto considera-se idoso: “pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.” (BRASIL, online). É com base nesta faixa etária que se baseou os dados do IBGE apontados nesta pesquisa.

Dessa forma, em face desse constante aumento da população idosa no Brasil e no mundo, se faz necessário que a sociedade e o Poder Público, obtenham a devida atenção para esse nicho, a fim de garantir os direitos básicos das pessoas inseridas na melhor idade.

Vale mencionar, que o Estatuto do Idoso dispõe:

Art. 2º. O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Art. 3º. É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (BRASIL, 2003, online)

É importante observar que aos idosos devem ser assegurados, com prioridade a preservação da sua saúde física e mental, além de melhorias no âmbito social, intelectual e, principalmente, na sua liberdade e dignidade.

A musculação, consoante se pretende demonstrar nesta pesquisa, é capaz de proporcionar e assegurar todos esses direitos dispostos no Estatuto supramencionado, bem como garantir a dignidade da pessoa do idoso.

Frente a toda esta base de dados, é perceptível que a melhor idade representa uma parcela significativa da população, o que requer um olhar cuidadoso para este perfil populacional, principalmente, por parte dos profissionais da saúde.

### 3.2 As consequências fisiológicas do envelhecimento

A melhor idade é qualificada por estereótipos revestidos pela degeneração psíquica e orgânica, pela improdutividade, passividade, assim como outros indicativos que prejudicam diretamente a qualidade de vida desses idosos.

O envelhecimento é um processo natural da humanidade. Ademais, “não é questão de idade, envelhecer consiste em perdas”. Assim, vale destacar algumas de suas características: a perda de massa muscular (sarcopenia), perda de massa óssea (osteoporose), diminuição da capacidade cardiovascular e cardiopulmonar, bem como a diminuição da capacidade motora para realizações de atividades do dia a dia.

A título de exemplo, a partir dos 30 anos de idade inicia-se o processo de perda de massa muscular, porém, na medida em se envelhece (a partir dos 60 anos), a perda da massa é ainda mais acentuada, podendo ocasionar na perda da função.

A perda de massa é intrínseca do envelhecimento. O idoso pode perder força e o desempenho da musculatura, gerando em dependência e em um mal envelhecimento.

Todas essas doenças são crônicas não transmissíveis, as quais podem acarretar outras patologias, proporcionando em agravamento no estado de saúde.

A respeito disso, vale mencionar o que aduz a doutrina:

Quando se trata da Terceira Idade muitas vezes nos vem à cabeça doenças, debilidade e incapacidade funcional. Sem dúvida muitas dessas doenças causam o que chamamos de senilidade, que é um processo de envelhecimento patológico, ou seja, acometido de várias doenças, o que degrada mais o organismo do idoso e lhe ocasiona diversos fatores negativos em sua velhice (MATSUDO, 2001, n.p.)

Ainda, insta destacar, que as doenças crônicas não transmissíveis lideram as razões de óbitos na senescência. A respeito disso, vale mencionar, o que dispõe os estudiosos:

Conforme dados do Ministério da Saúde (2011) a doença crônica não transmissível que mais mata idosos no Brasil diz respeito ao aparelho circulatório. A principal mudança fisiológica, que parece ter relação com as doenças cardiovasculares, está vinculada ao metabolismo de lipídios que, acompanhado da síndrome metabólica, pode prejudicar a circulação sanguínea e a absorção da glicose. Uma das doenças mais conhecidas diretamente ligada a hiperlipidemia é a aterosclerose. A aterosclerose é uma doença inflamatória, causada por diversos motivos, e que age na camada íntima das artérias de médio e grosso calibre, impedindo a circulação correta de sangue. Esta lesão no endotélio, também conhecida por estrias gordurosas, acumulam colesterol em macrófagos. (ROSA; TEGNER; FELDMANN; SIQUEIRA; GARLIPP, 2019, p. 524).

Ou seja, verifica-se que a doença crônica cardiovascular tem se destacado dentre as mais contraídas pelos idosos. Tal moléstia, assim como outras já mencionadas nesta pesquisa, podem ser evitadas por intermédio da prática da musculação e assim garantir longevidade, autonomia e independência para a terceira idade.

Vale mencionar o que reforça a literatura:

Mesmo na ausência de qualquer patologia, ocorrem alterações estruturais e funcionais devido ao processo natural de envelhecimento, o que pode influenciar negativamente a aptidão funcional do idosos. Dentre as alterações associadas ao envelhecimento, destacam-se as reduções na massa óssea e muscular, flexibilidade e exercício e capacidades vitais.

Além das alterações mencionadas acima, a literatura mostra que a população idosa global não está se exercitando suficientemente e a prevalência de obesidade está aumentando, o que afeta negativamente a aptidão funcional desses indivíduos (VAGETTI; OLIVEIRA; SILVA; PACÍFICO; COSTA; CAMPOS, 2017, p. 215).

Portanto, o processo de envelhecimento pode ser encarado como um processo complexo, uma vez que em razão das modificações fisiológicas e estruturais do ser

humano podem ou não acarretar outras doenças mais graves, ocasionando até mesmo na morte desses idosos.

### 3.3 As vantagens da musculação para os idosos

A prática da musculação, assim como qualquer outra atividade física, tem sido valorizada e reconhecida como essência para a manutenção da saúde dos indivíduos inseridos na melhor idade.

Insta mencionar o que aduz os estudiosos:

[...] atividade física tem sido amplamente recomendada para melhoria e manutenção da saúde de pessoas idosas, pois aparenta ser capaz de culminar em repercussões contrárias tanto as inerentes ao processo de envelhecimento, quanto as ocasionadas pelas doenças crônicas. (RODRIGUES; SANTOS; PINHEIRO JÚNIOR; VALENÇA NETO; CASOTTI)

É sabido que uma das maiores dificuldades do processo de envelhecimento é manter a independência funcional desses idosos. O objetivo, portanto, é garantir, por meio da musculação, melhorias quanto aos obstáculos enfrentados, a fim de se atingir um envelhecimento saudável.

Dessa forma, “o processo de envelhecimento está diretamente ligado aos conceitos das questões físicas, psicológicas e sociais que influenciam diretamente na autonomia funcional” (COSTA, 2016, p. 28) e, conseqüentemente, na qualidade de vida.

Contudo, antes de adentrar nas vantagens ou benefícios, propriamente ditos, se faz importante entender o conceito de musculação, a fim de facilitar a compreensão quanto ao que se defende nesta pesquisa.

#### 3.3.1 Do conceito de musculação

A musculação é um exercício contra resistência. Pode ser realizado com pesos livres, através de máquinas ou aparelhos de musculação, elásticos, com o próprio peso corporal, dentre outros objetos passíveis de criar uma resistência oposta à contração muscular, a qual pode ser concêntrica, excêntrica e isométrica.

Estudos apontam, que há mais de 70 anos tornou-se popular o treinamento de força, realizado por exercícios com pesos, também conhecido como musculação ou exercício resistido (SOUZA JÚNIOR, 2005, p. 29).

Esse tipo de treinamento é utilizado como base para melhoria de desempenho (performance) de atletas, ganho de volume muscular e força, retardando a perda de massa muscular, contribuindo, tanto para o aspecto estético quanto para a saúde.

É claro que, a prática da musculação não está limitada aos atletas ou para os treinamentos avançados, “sendo utilizados com sucesso por indivíduos com os mais diversos níveis de condicionamento e aptidão física, como por exemplo, idosos e pacientes com cardiopatias ou doenças neuromusculares.” (SOUZA JÚNIOR, 2005, p. 31).

Frente ao exposto, resta claro que a musculação é uma atividade física que proporcionam muitos benefícios fisiológicos, os quais serão amplamente discutidos nos próximos itens desta pesquisa.

### 3.3.2 Os benefícios da musculação para pessoas idosas no aspecto biológico

A musculação no âmbito biológico é passível de prevenir e controlar a diabetes, pressão alta, doenças coronárias, moléstias metabólicas, problemas posturais, além de contribuir para o tratamento de doenças musculares e ósseas.

Vale mencionar o que aduz Tácito Pessoa de Souza Júnior (2005, p. 31):

Atualmente o desenvolvimento do conhecimento científico relacionado ao treinamento de força tem se voltado ao estudo das diferentes formas de organização de programas de treinamento (periodização), do esclarecimento dos mecanismos responsáveis pelo aumento da área de secção transversa da musculatura esquelética (hipertrofia), dos efeitos dos diferentes tipos de ação muscular, e da utilização do treinamento de força na melhoria da qualidade de vida de diferentes populações, como a de idosos, bem como de indivíduos fisicamente ativos e dos atletas envolvidos com o treinamento de força.

Uma das características do envelhecimento e, muitas vezes, notória ao olho nu, é a perda de massa muscular. Esta ausência do volume muscular é uma das maiores causas de acidentes, bem como de graves lesões quando da queda desses idosos.

Isso porque a massa muscular pelo fato de envolver os ossos serve como proteção, desde que estejam fortes. Portanto, a musculação contribui para o fortalecimento da massa.

A musculatura resistente possibilita melhor mobilidade aos idosos, bem como, em casos de quedas, protegem o sistema esquelético, evitando fraturas ósseas.

A respeito do tema, é importante mencionar o que aduzem os estudiosos:

Uma das principais mudanças observadas no envelhecimento é a diminuição da massa muscular e força, um processo chamado sarcopenia. A Sarcopenia causa maior fragilidade e diminuição da aptidão física e funcional, trazendo repercussões negativas na realização de atividades básicas da vida diária. Porque do processo de envelhecimento, atividades relativamente simples, como comer, tomar banho e vestir-se, ou até pequenas tarefas, como fazer compras, atender o telefone ou usar meios de transporte podem se tornar extremamente difíceis para muitas pessoas idosas. Essas limitações estão diretamente associadas à perda gradual de autonomia e, conseqüentemente, diminuição da qualidade de vida dessa população. (GERAGE; JANUÁRIO; NASCIMENTO; PINA; CYRINO, 2013, p. 146)

No que tange a diabetes, a musculação desempenha um importante papel no controle e prevenção. Isso porque a sua prática possibilita maior sensibilidade a insulina, permitindo que a glicose seja mais bem metabolizada pela célula muscular.

Ainda, a “prática do exercício resistido com peso é de fundamental importância para o controle do diabetes. O aumento da massa muscular proporciona aos indivíduos idosos uma melhora no controle glicêmico em função do aumento da massa muscular e da melhora do metabolismo energético.” (NOGUEIRA, 2010, p. 343).

Vale trazer, importante abordagem sobre o processo de melhorias da musculação em pacientes idosos diabéticos:

A insulina é o hormônio regulador da glicose em todos os tecidos em especial nas células do tecido muscular e dos tecidos adiposos, este processo se dá por meio de uma difusão facilitada, onde a glicose combina-se com uma proteína carreadora que existe sobre a membrana plasmática celular com objetivo de ser transportada para dentro da célula e é através deste processo que a insulina regula o metabolismo da glicose. Quando neste processo a glicose não é metabolizada imediatamente ela é armazenada em forma de glicogênio para posteriormente ser transformada em triacilglicerol.

O exercício resistido com peso é de fundamental importância para o controle do diabetes em pacientes idosos, visto que com o envelhecimento tem início as disfunções tais como diminuição da força e da massa muscular, causando um comprometimento do metabolismo energético. A prática do exercício resistido com peso faz aumentar a massa muscular e conseqüentemente a força; melhorando o controle glicêmico destes pacientes. (NOGUEIRA, 2010, p. 343)



Outra importante função biológica é a prevenção de doenças do coração que, conforme já mencionado nesta pesquisa, caracteriza umas das maiores causas de mortalidade em idosos.

Em análise as doenças que atingem a saúde do coração (hipertensão, obesidade, diabetes, dentre outras), verifica-se que são moléstias relacionadas diretamente à qualidade de vida dos seres humanos e, muitas vezes, relacionadas a um perfil de pessoas sedentárias.

A prática da musculação garante o aumento da massa muscular e da força, evitando a sobrecarga do coração. Além disso, proporciona uma redução de gordura, bem como na dilatação dos vasos sanguíneos, desobstruindo-os e facilitando o transporte do sangue.

No passado, apenas exercícios aeróbicos eram utilizados como significativos para a melhora cardiovascular, sendo as atividades de força ignoradas para o tratamento de doenças coronárias.

A respeito do tema, menciona a literatura:

De fato, até então, os exercícios de força eram ignorados quando a preocupação estava voltada para o sistema cardiovascular. Isso fez com que, por muitos anos, pouquíssimos estudos fossem desenvolvidos para avaliar o efeito dos exercícios de força na função cardiovascular. Entretanto, mais recentemente, o interesse científico tem crescido em relação a esses efeitos. (SILVA; KRENCZYNSKI; NUNES, 2010, p. 278)

Contudo, a musculação ganhou o devido reconhecimento e atualmente representa, de acordo com estudos realizados pela Universidade St. George, em Granada, “são melhores para a saúde cardíaca do que as atividades aeróbicas, como natação, bicicleta, corrida ou caminhada”. (VEJA, 2018)

Vale mencionar o que ensina a literatura:

Afirma ainda que, o exercício mais prescrito visando reduzir os fatores de risco das doenças cardiovasculares seja o aeróbio, o exercício contra a resistência vem sendo cada vez mais indicado, sendo especialmente benéfico no controle ponderal de pessoas mais velhas, que comumente sofrem consequências devido à perda de massa magra. É praticamente consensual que um maior conhecimento sobre as respostas cardiovasculares ao treinamento de força em diferentes situações é relevante para a segurança do praticante, principalmente quando suas condições clínicas implicam maiores riscos. (SILVA; KRENCZYNSKI; NUNES, 2010, p. 279)

Frente ao exposto, resta demonstrado os benefícios da musculação para o controle e até mesmo prevenção contra as doenças cardiovasculares na terceira idade.

Ainda se faz importante destacar, que durante um período de musculação, o corpo sofre adaptações cardiovasculares e respiratórias, a fim de atender às “demandas aumentadas dos músculos ativos e, à medida que essas adaptações são repetidas, ocorrem modificações nesses músculos, permitindo que o organismo melhore o seu desempenho” (SILVA; KRENCZYNSKI; NUNES, 2010, p. 280).

Diante de todo o exposto, é inegável os benefícios biológicos advindos da prática da musculação. Aos idosos, que buscam a cada dia por independência e autonomia, trata-se de uma das mais eficazes ferramentas para um envelhecimento saudável.

### 3.3.3 Os benefícios da musculação para pessoas idosas no aspecto psicossocial

Se faz relevante separarmos as vantagens ocasionadas pela prática da musculação tanto no aspecto biológico, já abordado no item supra, quanto no aspecto psicossocial.

Neste último verifica-se que o treinamento contra resistência garante ao idoso a sua independência, a possibilidade de exercer atividades básicas do dia a dia, como: ir ao mercado, subir e descer escadas, dentre outras.

De fato, com a prática da musculação resta assegurado à terceira idade a sua reinserção nos relacionamentos em sociedade, além disso, o próprio ambiente da academia proporciona o contato com pessoas, troca de experiências e o bem-estar.

É por essa razão que “para muitos pacientes idosos um estilo de vida ativo e independente é mais importante que a longevidade em si.” (SILVA; KRENCZYNSKI; NUNES, 2010, p. 280).

Muitas pessoas, inseridas na terceira idade, anseiam em ser ativos, em continuarem introduzidos na sociedade e em tudo o que ela proporciona atualmente.

A senescência “carrega um estereótipo social negativo muito grande, fundamentando uma ideia errada de que obrigatoriamente o envelhecimento causa incompetência comportamental.” (ALMEIDA; PAVAN, 2010, p.12).

Em face dessa desvalorização o “idoso diminui a sua participação no meio social, gerando um sentimento de inutilidade, levando-o a apresentar problemas

orgânicos e psicológicos, ocasionando o isolamento social.” (ALMEIDA; PAVAN, 2010, p.12).

A prática de exercícios físicos, principalmente a musculação, para idosos “pode interferir positivamente atenuando patologias e prevenindo o declínio cognitivo, melhorando a autoestima e a potência aeróbia.” (LIMA; FARIA JÚNIOR; CORREIA; SILVA, 2019, p. 304).

É relevante mencionar, que a musculação ao proporcionar o contato do idoso com outras pessoas “pode promover socialização, criação de vínculos, ampliando o universo cultural do idoso, desenvolvendo novas habilidades, o autoconhecimento e a reflexão sobre o envelhecimento.” (LIMA; FARIA JÚNIOR; CORREIA; SILVA, 2019, p. 304).

Diante disso, é possível verificar o importante papel da musculação no aspecto psicossocial dos idosos, proporcionando dignidade a essas pessoas, felicidade, independência e autonomia.

#### 4 CONCLUSÕES

A terceira idade a cada ano vem representando um aumento populacional significativo. É notório que as pessoas inseridas nesta faixa etária estão vivendo mais e, conseqüentemente, querem se sentir ativas, úteis e inseridas na sociedade.

Para isso é importante que os profissionais de saúde estejam preparados para assegurar os direitos básicos (morais, intelectuais e físicos) destas pessoas inseridas nesta geração.

Em análise ao conceito de musculação, é possível verificar que este tipo de treinamento não auxilia apenas os jovens e adultos, contribuem significativamente para a qualidade de vida dos idosos e no seu envelhecimento saudável.

A prática contínua da musculação garante a prevenção e o controle de doenças crônicas decorrentes do processo de envelhecimento, proporcionam no ganho de massa muscular, melhorias no sistema cardiovascular e cardiorrespiratório, além de evitar ou mitigar outras moléstias oriundas de uma vida sedentária e da senescência.

Restou demonstrado, ainda, que a musculação contribui para uma das maiores buscas da terceira idade a qual seja, sentir-se ativo, com autônima para realização de atividades básicas do dia a dia, socializar-se e, principalmente, sentir-se digno socialmente.

É preciso inserir essa cultura pela prática da musculação, desmistificar pensamentos ultrapassados de que apenas a atividade aeróbica proporciona benefícios a essa geração. Ademais, a anos estudos vem reforçando a importância biológica e psicossocial da prática da musculação na terceira idade.

Frente ao exposto, a pesquisa demonstra que o treinamento contra resistência tem demonstrado reais ganhos físicos, intelectuais e morais aos idosos, garantindo sua dignidade humana e o direito a um envelhecimento saudável.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B.; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da autoestima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 02, p. 09-17, jul/dez 2010.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 01 de out. de 2003. **Estatuto do Idoso**. Brasília, DF, out. 2003.

COSTA, T. R. A. **Comparação da aptidão funcional e percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do método pilates**. 2016. 105 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – UFPR; Curitiba.

GERAGE, A. M.; JANUÁRIO, R. S. B.; NASCIMENTO, M. A. D.; PINA, F. L. C.; CYRINO, E. S. Impact of 12 weeks of resistance training on physical and functional fitness in elderly women. **Revista Brasileira de Cineantropom e Desempenho Humano**, v. 15, p. 145–154, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **O Estatuto do Idoso completa 15 anos**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/22690-estatuto-do-idoso-completa-15-anos>>. Acesso em: janeiro de 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Expectativa de vida dos brasileiros aumenta para 76,3 anos em 2018**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/26103-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-para-76-3-anos-em-2018>>. Acesso em: janeiro de 2020.

FILHO, P. R. P.; GONÇALVES, R. A Importância da Musculação na Terceira Idade. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. v. 01, p. 391-406, junho de 2017. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/artigo-cientifico/pdf/a-importancia-da-musculacao-na-terceira-idade.pdf>>. Acesso em: fevereiro de 2020.

LIMA, D. G. V. H.; FARIA JÚNIOR, A.; CORREIA, A. M.; SILVA, C. A. F. D. Cinesioterapia e dança sênior: contribuindo para o envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.13, p. 303-313. Mar/abril. 2019.

MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001. E-book.

NOGUEIRA, A. C. O exercício resistido com peso promove uma maior eficiência na queda da glicemia em pacientes com diabetes quando comparado com exercício aeróbico. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.4, p. 343-351. Jul/ago. 2010.

ROSA, G. K. G.; TEGNER, B.; FELDMANN, L. R. A.; SIQUEIRA, O. D.; GARLIPP, D. C. Efeitos de vinte semanas de treinamento físico sobre a força e marcadores sanguíneos em mulheres idosas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.13, p. 523-530. Maio/Jun. 2019.

VAGETTI, G. C.; OLIVEIRA, V. D.; SILVA, M. P.; PACÍFICO, A. B.; COSTA, T. R. A.; CAMPOS, W. D. Association of body mass index with the functional fitness of elderly women attending a physical activity program. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, p. 214-224, 2017.

VEJA. **Musculação é melhor que aeróbico para o coração, aponta estudo.** Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/musculacao-e-melhor-que-aerobico-para-o-coracao-aponta-estudo/>>. Acesso em: fevereiro de 2020.

SILVA, L. D.; KRENCZYNSKI, K. R.; NUNES, N. Os benefícios do exercício físico para a reabilitação cardíaca em pessoas acima de 60 anos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.4, p. 277-286, maio/Jun, 2010.

SOUZA JÚNIOR, T. P. D. **Treinamento de Força e Suplementação de Creatina: A densidade da carga como estímulo otimizador nos ajustes morfológicos e funcionais.** 2005. 223 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – UNICAMP; Campinas.